

# Minda Kaunseling

BIL.8 / MEI

# 2016

## PROGRAM TERAPI KAUNSELING MAC - MEI 2016

Program Klinik Kaunseling telah berjaya dijalankan sebanyak 6 siri sejak bulan Mac 2016 hingga Mei 2016. Objektifnya adalah :

- ♦ Membantu klien yang menghadapi masalah psikologikal seperti *stres*, *membina keyakinan diri*, mengatasi *phobia* dan kegagalan.
- ♦ Membantu pihak universiti dalam melahirkan pelajar dan warga yang memiliki tahap kesejahteraan diri yang unggul dalam menghadapi cabaran.
- ♦ Mempertingkatkan lagi mutu perkhidmatan kaunseling dan psikologikal serta profesion kaunselor.

Terapi Kaunseling	Tarikh	Jum. Peserta
Siri 1 : Art Therapy dalam Mengatasi Stres (Slot 1)	14.3.2016	15
Siri 2 : Art Therapy dalam Mengatasi Stres (Slot 2)	22.3.2016	17
Siri 3 : Bina Keyakinan Diri Menerusi Play Therapy (Slot1)	23.3.2016	30
Siri 4: Bina Keyakinan Diri Menerusi Play Therapy (Slot2)	28.4.2016	11
Siri 5: Atasi Phobia Anda Melalui SEFT (Slot 1)	20.5.2016	24
Siri 6: Pengurusan Stres Melalui Art Terapi	25.5.2016	40
<b>Jumlah Keseluruhan peserta</b>		<b>113</b>

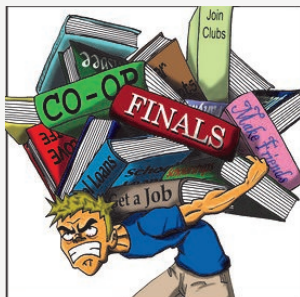


### Maklum balas peserta Program Terapi Kaunseling Art Therapy dalam Mengatasi Stres:

1. Motivasi lebih tinggi dan keyakinan diri semakin naik berbanding sebelum sesi ini. Berharap sesi seperti ini akan diadakan lagi dari masa ke semasa.
2. Saya rasa lebih *motivated* dan terbuka minda dalam menghadapi stres selepas sesi terapi. Rasa lega dapat meluahkan perasaan.
3. Rasa lebih tenang dan tidak berada bersendirian dan berseorangan . Ramai yang lebih memerlukan dan lebih bernasib baik dan sentiasa bersyukur.
4. Dapat banyak pengajaran , positif *impact*

## STRES DI KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI

Artikel Oleh : Pn. Masrina Binti Abdul Halim K.B.P.A  
Susunan & ilustrasi : Pn. Masrina Binti Abdul Halim K.B.P.A



Stres atau tekanan kadangkala berpotensi mengundang penyakit yang memberi kesan terhadap kesejahteraan psikologi individu. Dalam bidang psikologi, tekanan dan tingkah laku merupakan perkara yang selalu diberi tumpuan dan dikaji oleh ahli psikologi.

Menurut Rice (1999), **stres dapat didefinisikan berdasarkan tiga aspek** iaitu **pertama** merujuk kepada rangsangan peristiwa atau persekitaran menjadi penyebab seseorang individu merasa tertekan. Dengan kata lain ia boleh dianggap sebagai faktor luaran. **Kedua**, stres merujuk kepada gerak balas subjektif dan ia juga dianggap sebagai faktor dalaman iaitu aspek mental. Proses emosi, *defensive* dan daya tindak stres berlaku dalam diri seseorang individu. Seseengah proses dalaman ini menghasilkan kematangan fikiran dan ada juga menghasilkan ketegangan mental. Aspek **ketiga** merujuk kepada reaksi fizikal tubuh badan. Fungsi bagi reaksi fizikal ini merujuk kepada cara mengatasi stres melalui kaedah tingkah laku dan

psikologikal. Keadaan stres yang kronik membawa maksud suatu keadaan negatif seperti merasa keletihan, penyakit dan kematian. Sementara keadaan positif merujuk kepada cabaran fisiologikal yang baik.

Banyak kajian (Beasley, M., Thompson, T. & Davidson, J., 2003, Shirley, F. & Bruce, H., 1987, Lessard, 1998) telah melaporkan bahawa terdapat hubungan antara tekanan dengan pelajar universiti. Walau bagaimanapun, tekanan yang dihadapi oleh pelajar universiti merupakan satu cabaran sebelum mereka melangkah ke alam pekerjaan. Tekanan yang biasa dihadapi oleh pelajar universiti adalah proses peralihan dari alam persekolahan ke peringkat yang lebih tinggi di mana pelajar perlu mula meninggalkan rumah dan terpaksa berjauhan daripada ibu bapa pada kali pertama. Selain itu tekanan dalam pencapaian akademik, masalah kewangan, hubungan dengan rakan, pengurusan masa serta keperluan menguruskan diri sendiri.

Kehidupan sebagai pelajar memerlukan mereka untuk memenuhi pelbagai tuntutan dan tugas pelajar dari kaca mata Milstein dan Farkas (1988), telah digambarkan sebagai sentiasa dalam keadaan terburu-buru, dibebani dengan tugas-tugas dan penuh dengan kepelbagaian masalah serta perlu sentiasa proaktif dan memberi tindakbalas yang cepat supaya dapat memenuhi perancangan dan tugas yang dikehendaki oleh pensyarah.

Dr. Cheah Wing Yin, Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia menyatakan bahawa golongan muda yang berusia tiga belas hingga dua puluh lima tahun merupakan golongan yang paling ramai didapati mengalami penyakit-penyakit mental seperti skizofrenia disebabkan tekanan yang mereka alami. (*The Leader*, 26 Julai 1996; halaman 8)

Menurut Asmawati Desa (2004) tekanan boleh bertindak sama ada secara positif atau negatif. Bagi seseorang yang bercita-cita tinggi dan penuh dengan semangat berjuang, tekanan merupakan suatu kuasa yang memotivasikannya untuk menuju kearah pencapaian yang lebih baik. Sebaliknya, bagi orang yang lemah semangat atau kurang keupayaan, tekanan yang dialaminya boleh mengancam keselamatan jiwa dan fizikal mereka.

Kesimpulannya pelajar-pelajar di universiti menggalas tanggungjawab yang besar dan mencabar dalam merealisasikan cita-cita diri, keluarga dan negara. Justeru, amat penting bagi para pelajar ini mempunyai daya tahan yang tinggi dalam menghadapi cabaran dan tekanan khususnya dalam tempoh pengajian mereka di universiti.

Pelajar disarankan berjumpa dengan Pegawai Psikologi untuk melakukan ujian **Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)** yang boleh digunakan untuk mengukur tahap stres.

Untuk Maklumat Terkini, Sila Layari

Laman Web Kami :

[www.jobshop.uitm.edu.my](http://www.jobshop.uitm.edu.my)

Atau lawati kami di



[www.facebook.com/PKKUiTM](https://www.facebook.com/PKKUiTM)

### Rujukan

- Abouserie, R. (1994). *Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students*. Educational Psychology, 14(3): 323-331.
- Asmawati Desa (2004). *Tekanan dan daya tindak terhadap tekanan di kalangan pelajar*. Jurnal Psikologi dan Pembangunan Manusia 20.2004, 3 – 12.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Suriani Abdul Hamid dan Suraini Mohd Rouse. (2005). *Punca tekanan pelajar di universiti: Satu perbandingan antara gender*. Prasadang Persidangan Psikologi Malaysia 2005, 30 Julai – 2 Ogos 2005, Hotel Promenade, Kota Kinabalu.
- Yusliza bt. Mad Yusuf. (2004). *Tekanan di Kalangan pelajar institusi pengajian tinggi: satu kajian kes di UKM*. Latihan Ilmiah. Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.

### MUTIARA KATA KAUNSELOR

**“Don’t give up, the BEGINNING is always the hardest. Whatever you do, you have to keep moving FORWARD”**

- Cik Nur Shahira Md Shukor, Pegawai Psikologi UiTM Melaka-